

一本を取り切る ための八箇条

三浦学苑 徹底した攻撃柔道を養う

投げ技で一本を取ることは柔道の醍醐味であり楽しみでもあります。このDVDでは、武田監督が現役時代から徹底していた「一本を取り切る」攻撃柔道を習得するための指導法を紹介！一本を取り切るためにはパワーやスピードが必要です。しかし、能力を持った選手でも技にキレがなくかかり切らないことがあります。投げ技で最も重要となるのは相手を投げ始めてから投げ切るまでの動作中におけるポイントをしっかりと押さえることです。ポイントは大きく8つ。それぞれ武田監督による解説を交えた実演、選手同士での良い例・悪い例の実演と構成し、細かい動作でもわかりやすく紹介しています！また、攻撃的柔道を養うための約束練習では、「釣り手重視」「奥襟を取る」という三浦学苑の特徴的な指導法を紹介！しっかりと極まる投げ技を習得し、柔道の魅力を再確認してください！

ゆき選手の身体的特徴を踏まえて解説！

柔道家・武田淳子監督が
わかりやすく指導！
良い例・悪い例を比較し、正しく理解！



[指導・解説]
武田 淳子
(三浦学苑高等学校女子柔道部監督)
[実技協力]
三浦学苑高等学校女子柔道部

DVD No.608-S
全1枚 8,400円 59分
(税込・送料別)

イントロダクション ～八箇条について～

一本を取り切るための八箇条 ①

一、相手の身体を如何に崩すか

- *相手のバランスを十分に崩す
- *「払う、刈る、担ぐ」角度とタイミングを覚える

二、相手の身体の何処に、どのように入るか

- *相手の身体に対して正確な位置に入る
- *相手から逃げずに、身体の幅の中に入る
- *1・2・3ではなく、1・2のリズムで投げる

三、相手を自分の身体を中心に投げる

- *身体を中心に相手の足を落とす

四、技に入る際の姿勢

- *頭を上げる／腰を伸ばす／視線を上げる／胸を張る
- *身体のパネ・捻る力を利用して投げる

徹底した攻撃柔道を養う約束練習

組手の技

- *相手に触れる瞬間から技に入る

連続技

- *相手の技を受けずに攻め続ける

組み手

- *すばやく組み勝ち、攻撃に入る(奥襟の取り方)

一本を取り切るための八箇条 ②

五、自分の重心を何処に置くか

- *つま先に体重をかけて投げる
- *投げ終わった後は内側(親指側)に体重をのせる

六、極めを大切にす

- *手を使って相手を畳に叩きつける
- *跳ね上げたところで力を抜かない

七、釣り手の使い方

- *手首を立てる
- *握りを肩より後ろに下げない
- *握りを体幹に近づける

八、一本一本力強く入る

- *足と畳の摩擦音・胸と胸が当たる音を出す
- *一本一本相手をずらす

釣り手重視！奥襟を取る！



●メール会員募集中！ インターネットからのご注文は ▶ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。